



CHALLENGE JEUNE RAMEUR ADAPTE LORRAIN 2014

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 1

Date : Samedi 25 Janvier



Coordination CJR Adapté lorrain 2014 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEU : CLUBS

DATE : SAMEDI 25 JANVIER APRES-MIDI

- Début des épreuves : 14H00
- Fin des épreuves : 16H00
- Forfaits et changements : A signaler à Charlotte lors de la communication des résultats
- Benjamins, minimes atteint de handicap mental étant rameurs FFA à jour de licence et de certificat médical

Épreuve 1

- Epreuve sur ergomètre : apprentissage de la propulsion : les rameurs doivent parcourir la plus grande distance possible en simplement 20 coups. Classement individuel et par équipe

Épreuve chronométrée 2

- Parcours relais ergomètre : course sur 2500m. Par équipes de 5, chaque rameur effectue son parcours le plus rapidement possible (500m, puis passage du relais au suivant). Classement par équipe

Épreuve 3

- A l'aide de la mallette pédagogique. Sur un ergomètre, placer les étiquettes correspondantes au nom des différents éléments.

Classement : point bonus pour son équipe par l'élément correctement placé.

Objectif : mémorisation progressive des différents éléments de l'ergomètre.

▪ **Classement de la journée**

Vous retournez les chronos et les distances parcourues à Charlotte sur le fichier qui vous sera parvenu avant la journée. Elle fait le classement et vous le renvoie. Classement des équipes sur l'ensemble des trois épreuves.

▪ **Classement général**

Les clubs marquent les points gagnés par leurs rameurs. Chaque participant engagé rapporte 1 point à son club.

- **Modalités d'inscription** : par mail sur fichier joint pour le 20 janvier 2014 au plus tard à charlotteculty@hotmail.com